



POSITIVE GESUNDHEIT

Was leistet das Konzept Positive Gesundheit für eine bessere Primärversorgung

*Karolien van den Brekel-Dijkstra, Allgemeinärztin Utrecht, die Niederlande,
Trainerin, Director Positive Health international (PHi)*

Karolien & Positive Health international



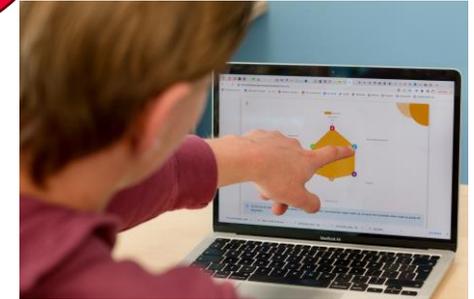
Allgemeinärztin
Utrecht
Die Niederlande



Das volle Potenzial der
Menschen für ein
sinnvolles Leben
erkennen und stärken



eine Bewegung für
Positive Gesundheit
als Konzept zur
Transformation von
der Krankheit zur
gesundheitsorientierte
Versorgung und
Prävention..



Program

- Was bedeutet Gesundheit für Sie?
- Warum Positive Gesundheit?
- Hintergrund von Konzept Positive Gesundheit und Tool
- Umsetzungserfahrungen (in den Niederlanden und Perspektiven für Deutschland)
- Umsetzungsmöglichkeiten
- Fragen – Take home message



Was bedeutet Gesundheit für Sie?



Action competence Interdisciplinarity
Flow Inner strength Empowerment Learned optimism
Self-efficacy Will to meaning Flourishing Thriving Wellbeing
Humour Coping **Sense of Coherence** Posttraumatic Personal Growth
Reasonableness Social capital Cultural capital Empathy Attachment
Learned hopefulness Resilience Learned resourcefulness
Gratitude Social and emotional intelligence Self-transcendence
Quality of Life Locus of Control Belonging
Ecological system theory Hope

SALUTOGENESIS

Assets for health and well-being

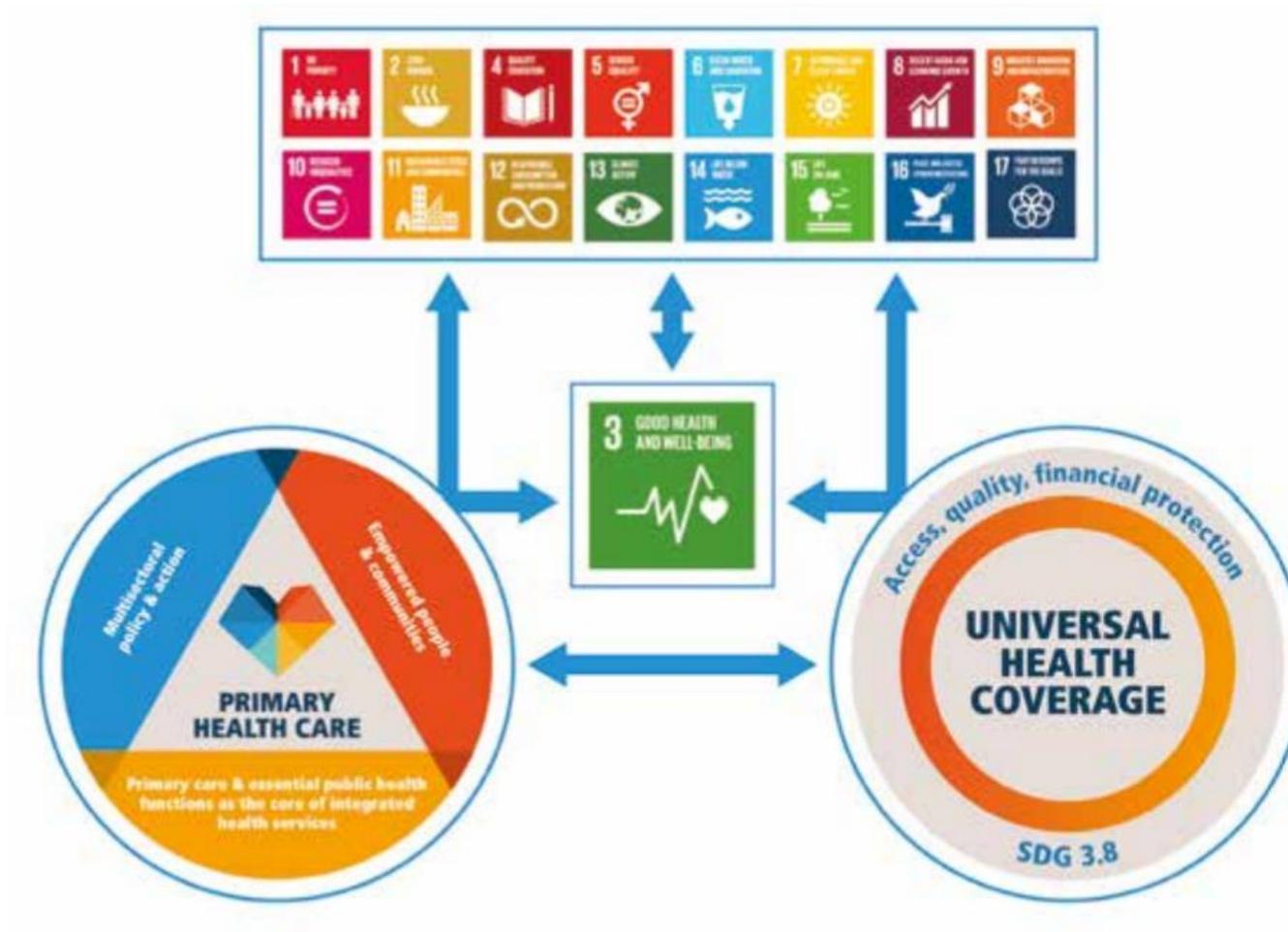
© Monica Eriksson

Die globalen gesundheitlichen Herausforderungen/ Urgency

- ❑ Alternde Bevölkerung
- ❑ Zunahme der Globesität / chronischer (psychischer) Krankheiten
- ❑ (Covid) Pandemien
- ❑ Erlernte Hilflosigkeit und gesundheitliche Ungleichheiten führen zu:

Druck auf die Gesundheitssysteme: Zugang, Kosten, Qualität und Kapazität

Sustainability Goals/ Nachhaltigkeitsziele weltweit:



Sustainability Goals im Zusammenhang mit (Positive) Health

- ❑ Goal 3: Good Health and Well-being
- ❑ Goal 10: Reduced inequalities
- ❑ Goal 11: Sustainable Cities and Communities
- ❑ Goal 17: Partnerships for the goals



Globale Bewegungen, die bereits stattfinden

1. Von der krankheitsorientierten Versorgung hin zur Gesundheitsförderung/Prävention
2. Transformation hin zu bezahlbaren Gesundheitssystemen
3. Vom Biomedizinisches Modell hin zu vernetzten Gesundheitsnetzwerken
4. Vom Ego zu Ökosystemen
5. Von der Einheitslösung bis hin zur personalisierten Medizin
6. Digitale Transformation – Digitale Gesundheits- und Medizintechnologien

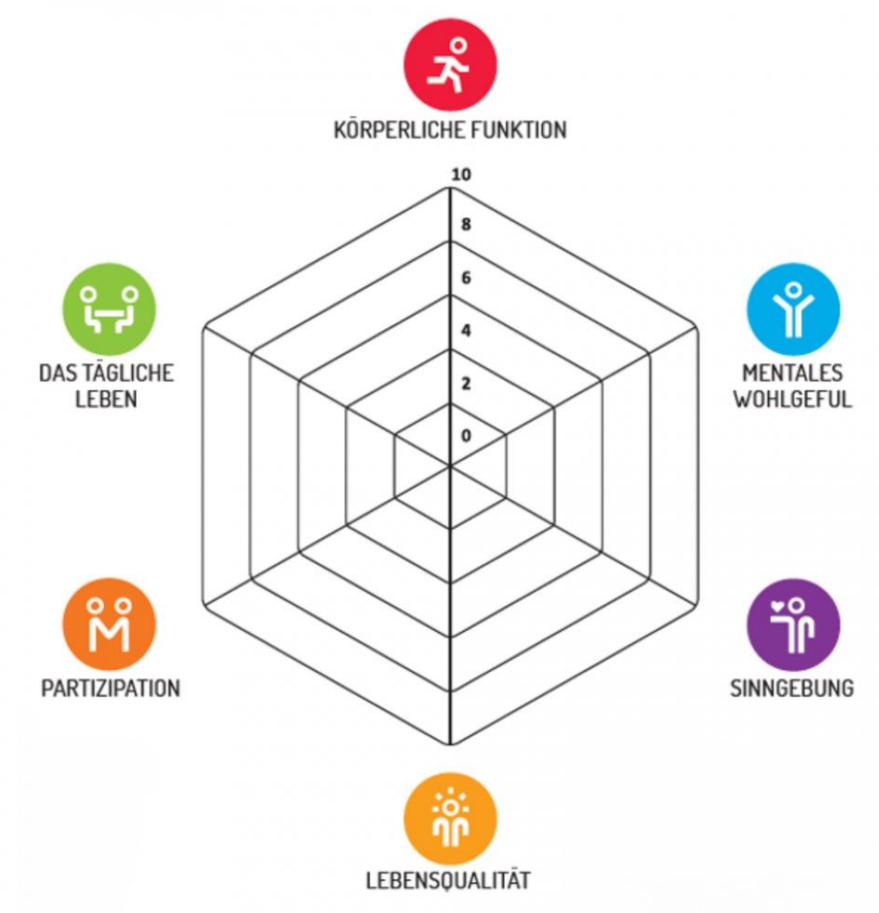
Hatten Sie vor dieser Konferenz von Positive Health gehört?

- Ja
- Nein

Haben Sie mit dem Spinnennetz für Positive Gesundheit schon gearbeitet?

- Ja
- Nein

Was bringt es Ihnen?



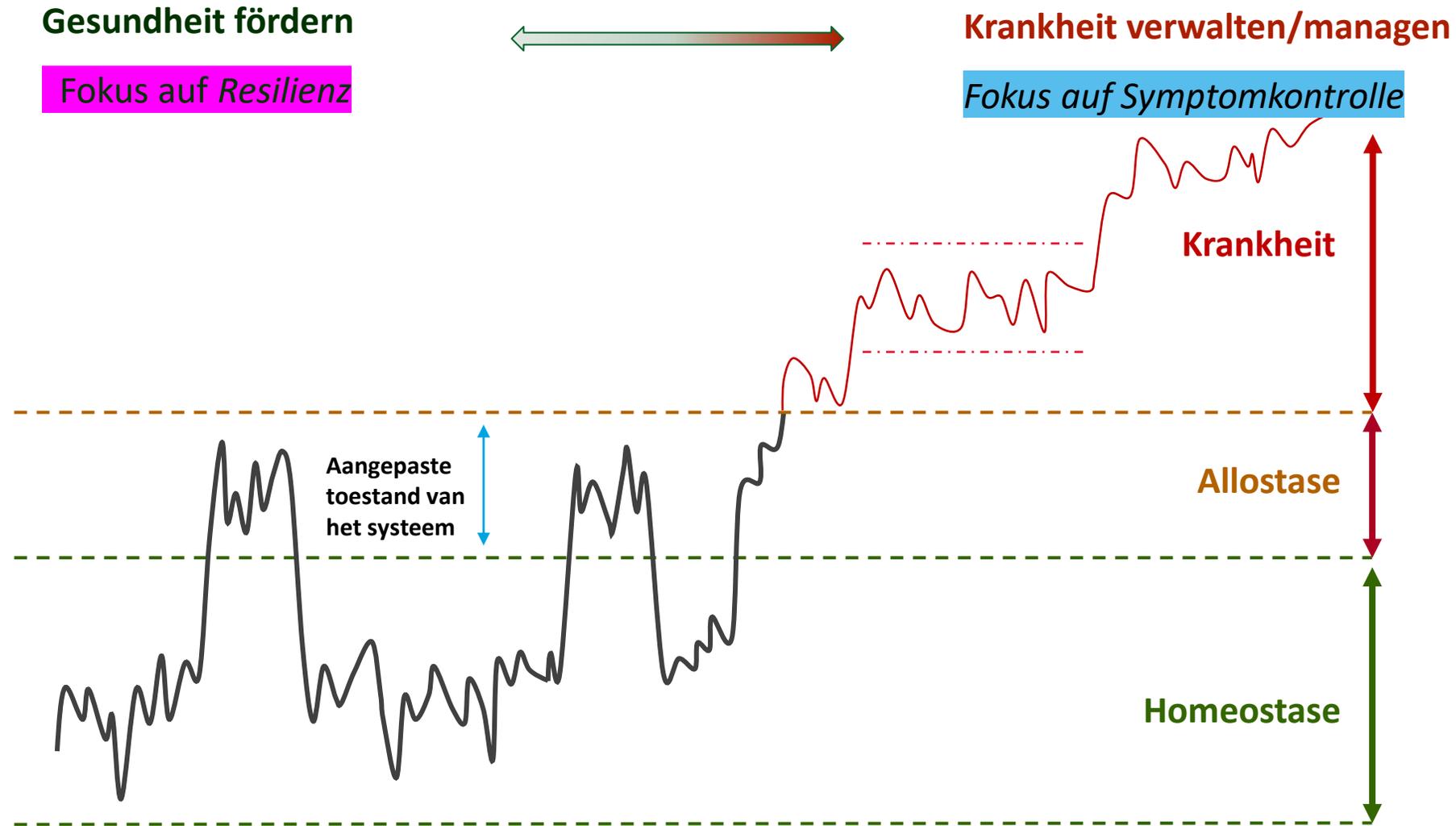
Warum „Positive“ Health?

Machteld Huber:

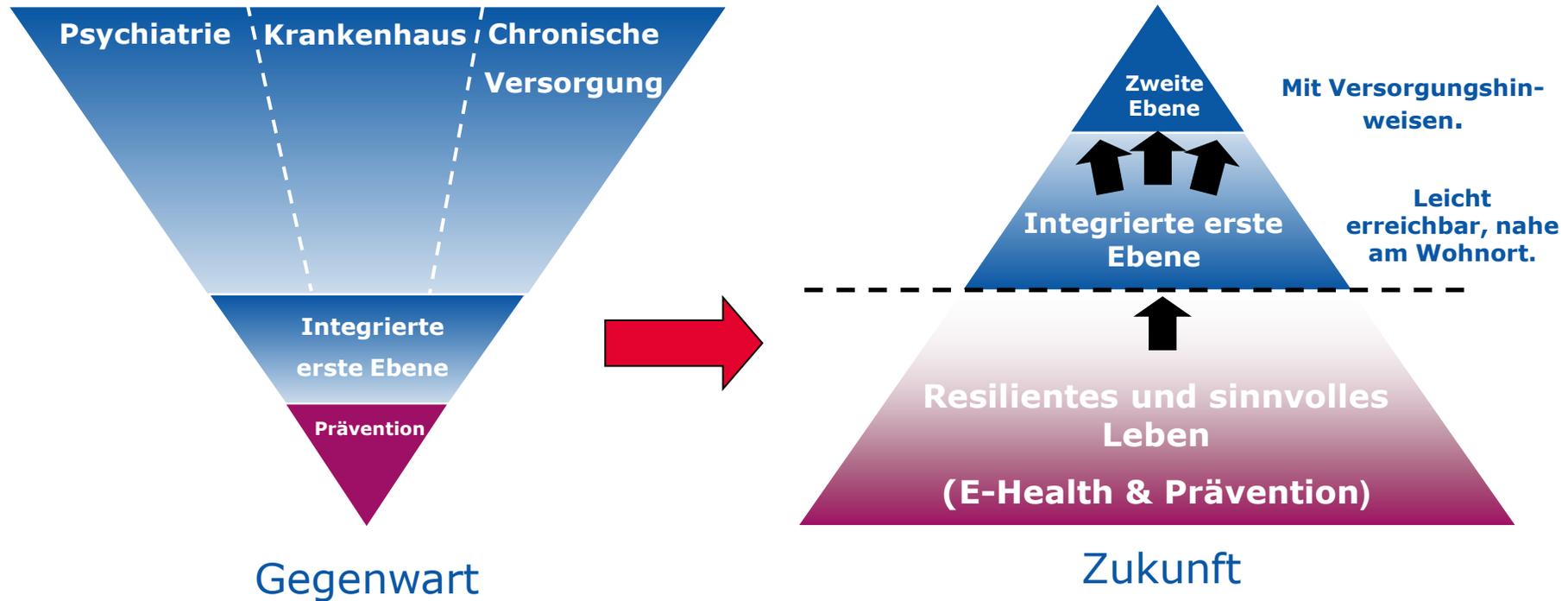
"Wenn man anknüpft an das, was den Menschen wichtig ist, dann hat man die größte Chance, dass die Menschen ihre eigene Verantwortung übernehmen und auch in der Lage sind, in Bewegung zu kommen. Es spricht jemanden in seiner eigenen Kraft an."



Ein Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen ist notwendig und entsteht



ZUKUNFTSVISION EINER (BEZAHLBAREN) VERSORGUNG - DIE KOSTEN



Transformation des Gesundheitssystems
Perspektive auf (bezahlbare) Pflegesysteme der Zukunft.
Die Verteilung der Kosten.

Quelle: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur
See handbook, p 184, fig 7.1

Wir sprechen von „Gesundheitsversorgung“, was eigentlich „Krankheitsversorgung“ ist...

T-shaped professional

Die T-förmige Darstellung

GESUNDHEIT IM WEITEN SINNE
Personenzentriert

FACHWISSEN
krankheitsorientiert

1. BLUE ZONES

Regionen in denen Menschen wenig an chronische Krankheiten und mentale Defiziten leiden und sehr alt werden



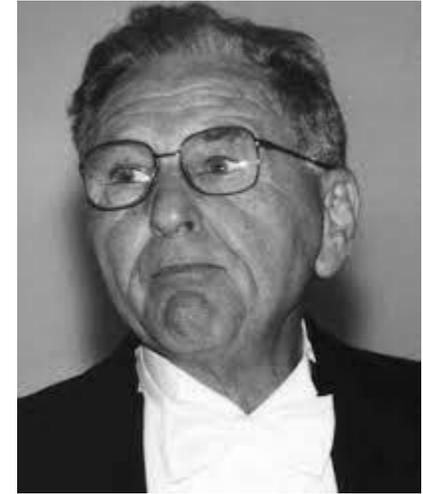
Schlüssel:

- **Gesunde Nahrung**- frisch, zum größten Teil vegetarisch und mäßig (80%)
- **Bewegung in der Natur** – Mindestens eine halbe Stunde pro Tag
- **Sinnggebung** – rein persönlich
- **Das Erleben sozial eingebunden zu sein**

2. Gesundheit wird immer erneut gebildet

'Sense of Coherence' (SOC)

Antonovsky



Menschen mit einem hohen SOC bewältigen schwierige Situationen relativ 'gut'

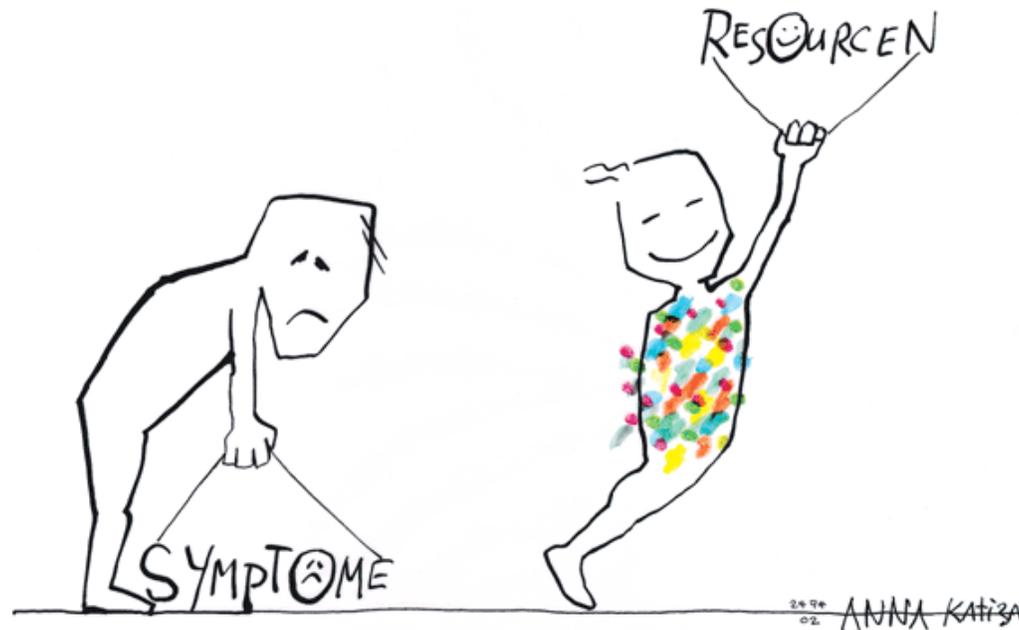
- **Sense of Comprehensibility**
 - Deine Situation begreifen,
Gefühl der Verstehbarkeit
- **Sense of Manageability**
 - Das Gefühl, selbst entscheiden zu können,
von Handhabbarkeit
- **Sense of Meaningfulness**
 - Sinngebung und Zugehörigkeit erfahren,
Gefühl der Sinnhaftigkeit

pathogene Orientierung

- Augenmerk auf Risikofaktoren und spezifische Krankheiten

Salutogene Orientierung

- Augenmerk auf Faktoren, die in Richtung des gesunden Pols führen



3. Die Definition von Gesundheit

'GESUNDHEIT' IST IMMER NOCH DEFINIERT WIE DIE WHO DAS MACHTE IN 1948:

'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'

oder

'Ein Zustand vollständigen physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.'

Seitdem viel kritisiert aber nie verändert.



EIN 'GENERAL CONCEPT' ALS VORSCHLAG:

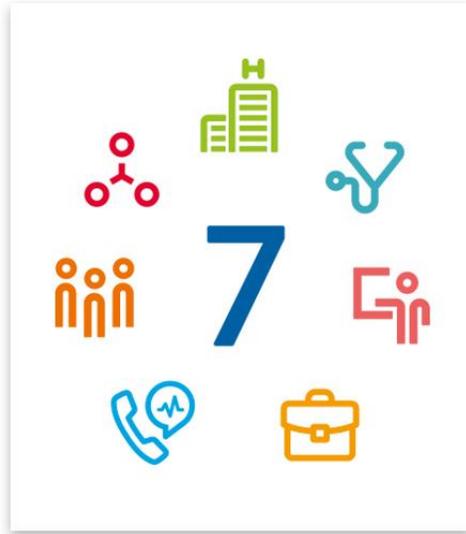
**'Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges'**

oder

**'Gesundheit als die Fähigkeit, in eigener Regie die sozialen, physischen
und emotionalen Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.'**



Prüfung bei Stakeholder des Gesundheitswesens



ES WURDE INSGESAMT 7 GRUPPEN STAKEHOLDER ANGESPROCHEN:

1. Patienten
2. Behandler - Ärzte, Physiotherapeuten, Pflegende & Versorger
3. Entscheidungsträger / Behörden
4. Versicherer
5. Akteure des öffentlichen Gesundheitswesens
6. Bürger
7. Forscher

Für eine qualitative und ein quantitative Forschung.

RAT:

*Betrachte Gesundheit nicht als Selbstzweck, sondern als **Mittel....** damit jemand „**sein Leben leben kann; der Mensch 'sein Ding' tun kann**“.*

RAT:

*Betrachte Gesundheit nicht als Selbstzweck, sondern als **Mittel....** damit jemand „**sein Leben leben kann; der Mensch 'sein Ding' tun kann**“.*

*Hier erscheint zum 3. Mal die **Sinnggebung:***

- 1. In Antonovsky's Forschung, die SOC*
- 2. In die Blue Zones*
- 3. In Forschung von Machteld Huber*

ERGEBNISSE DER QUALITATIVEN UNTERSUCHUNG

Die 6 Hauptdimensionen von Gesundheit:



Körperliche Funktion



Mentales Wohlfühl



Sinngebung



Lebensqualität



Partizipation



Das tägliche Leben

QUANTITATIVE UNTERSUCHUNG



Frage: Wurden diese Ergebnisse durch die Stakeholdergruppen bestätigt?

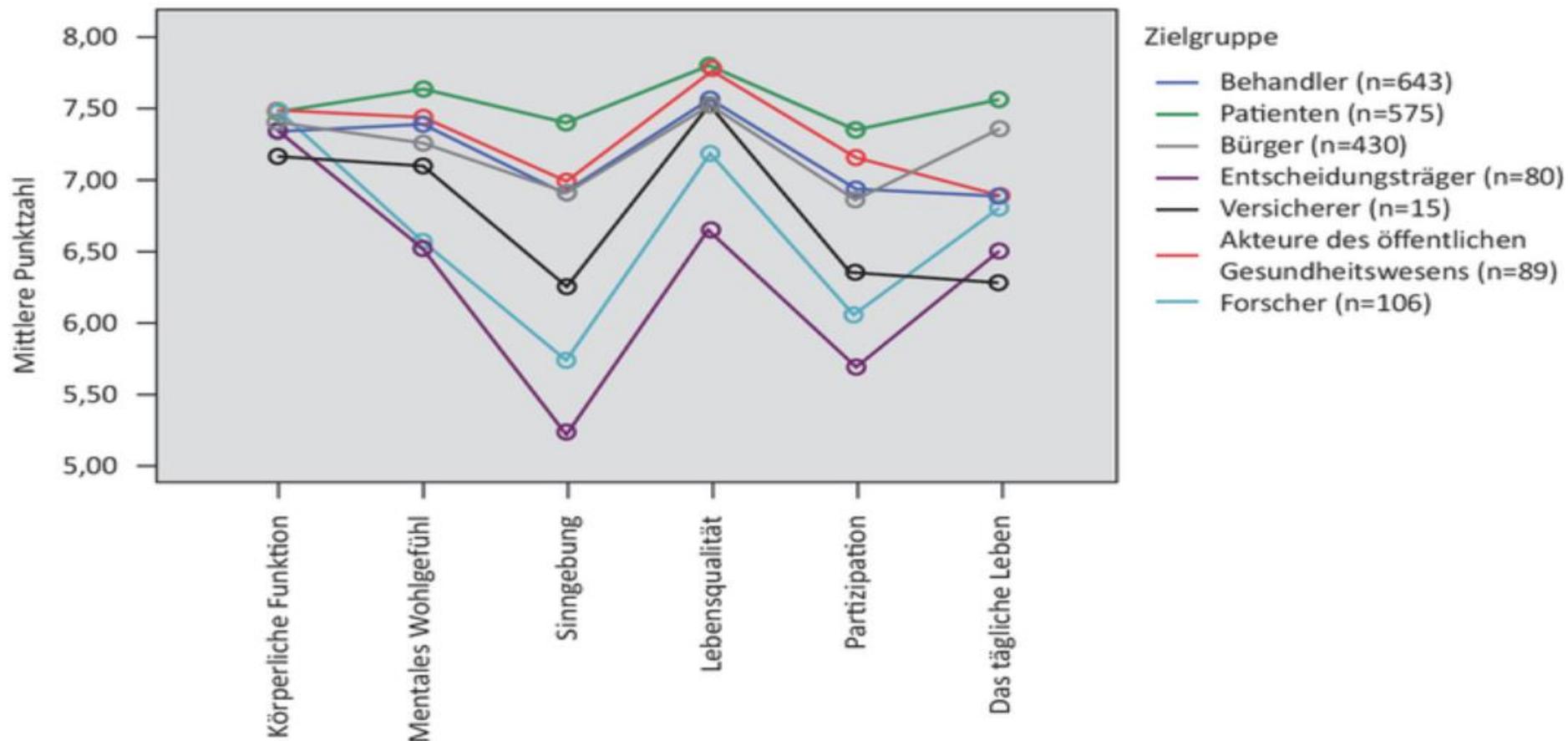
Den **sieben Stakeholdergruppen** wurde ein **Fragenkatalog** vorgelegt.

Der Rücklauf betrug 1938 Reaktionen:

- 643 Behandler - Ärzte, Physiotherapeuten, Pflegende & Versorger (panels)
- 575 Patienten (panel)
- 430 Bürger (panel)
- 106 Forscher
- 89 Akteure des öffentlichen Gesundheitswesens
- 80 Entscheidungsträger / Behörden
- 15 Versicherer

RESULTATE QUANTITATIVE FORSCHUNG

Mittlere Punktzahl pro Dimension bei den verschiedenen Zielgruppen



SCHLUSSFOLGERUNGEN:

➤ Empfohlen wird:

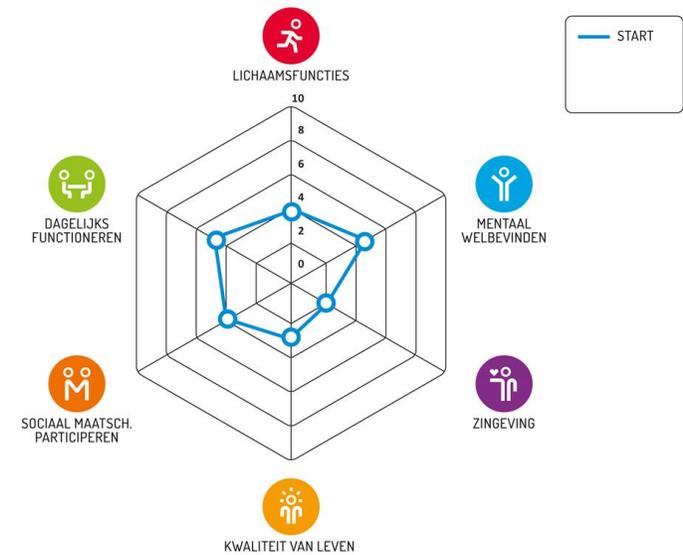
Unterscheiden sie die *schmale Auffassung* von die *breite Interpretation von Gesundheit*.

- Damit führt Machteld Huber den Begriff „Positive Health“ für das umfassende Konzept mit 6 Dimensionen ein.

➤ Empfohlen wird:

Visualisieren Sie die 6 Hauptdimensionen.

- Deshalb das **Spin Netz-Diagramm!**



DAS WESENTLICHE:

- **Eigene Beurteilung** der persönliche Situation. Keine externe Bewertung!

Es entsteht eine **‘Gesundheitsoberfläche’**

Um das Gesamtbild verstehen zu können, muss man der Dynamik der Beziehung zwischen den Dimensionen nachgehen

- Frage: **Wollen Sie etwas verändern und wenn ja, was?**
- Dafür braucht man: **Handlungsperspektive.**



WIESO DIE FRAGE: OB JEMAND VERÄNDERN MÖCHTE?

ANSPRUCH:

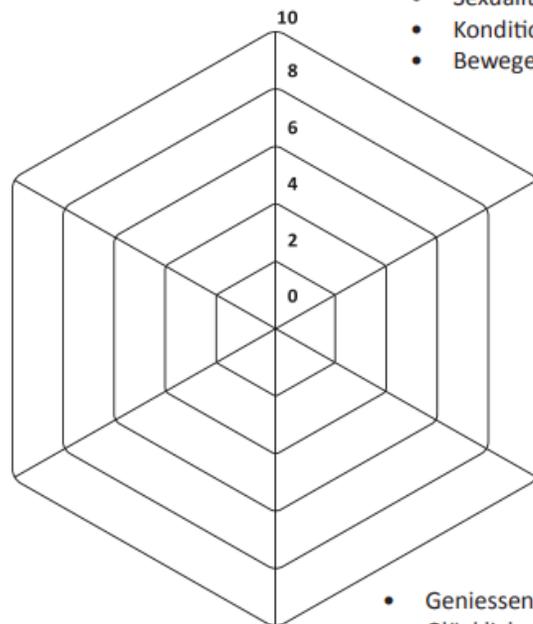
Menschen tun nicht was sie sollen, aber tun was sie wollen.

Sie engagieren sich mit was für sie einen Wert hat.

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können

- Soziale Beziehungen
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben



- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Keine Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen



- Geniessen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen



Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

Wie wirkt man mit Positive Gesundheit?

Da gibt es drei Elemente:

1. *Eine erweiterte Blick 'nach innen' - 'Mein Spin Netz'*
2. *Das 'andere Gespräch' - Was ist für Sie wichtig?
- Möchten Sie was ändern?*
3. *Zusammen schauen wir auf die 'Handlungsperspektive' und begleiten/coachen den Menschen.*

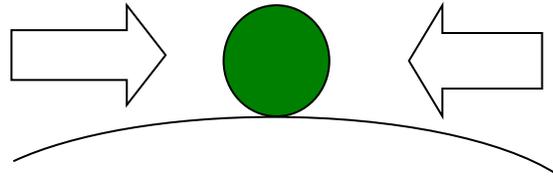
Wie wirkt man mit Positive Gesundheit?

Da gibt es drei Elemente:

1. Eine erweiterte Blick 'nach innen'- 'Mein Spin Netz' > Comprehensibility
2. Das 'andere Gespräch' - Was ist für Sie wichtig?
Möchten Sie was ändern? > Meaningfulness
3. Zusammen schauen wir auf die 'Handlungsperspektive'
und begleiten/coachen den Menschen. > Manageability

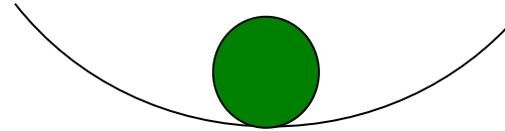
NACH RESILIENTE SYSTEME MITTELS EINE ANDERE HERANGEHENSWEISE:

Kontrolle Model Übliche Herangehensweise



- Fokussiert auf Probleme
- Variation ausschalten
- Kontinuierliches monitoren
- Direktes eingreifen
- Statisches Gleichgewicht

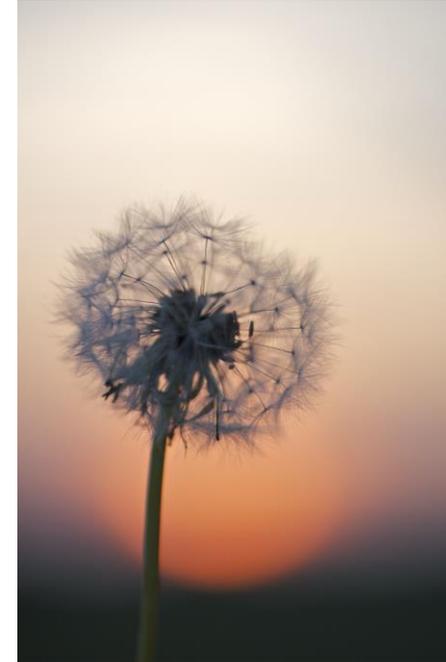
Adaptiv Model 'Resilienz'



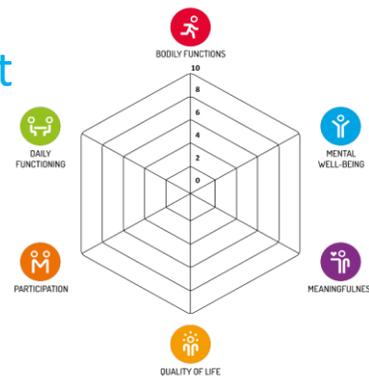
- Fokussiert auf Möglichkeiten
- Variation benützen
- Selbstregulation stimulieren
- Indirektes lenken
- Dynamisches Gleichgewicht

(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

Positive Health: zooming out und zooming in



- Umfassende Vision zum Thema Gesundheit
- Reflexions werkzeug/tool
- Treiber des Wandels
- Gemeinsamer Rahmen
- Bewegung



Der Anfang ist, über Ihre eigene Gesundheit nachzudenken und Ihr eigenes Spinnennetz aus zu füllen:

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können



DAS TÄGLICHE LEBEN

- Soziale Beziehungen
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben

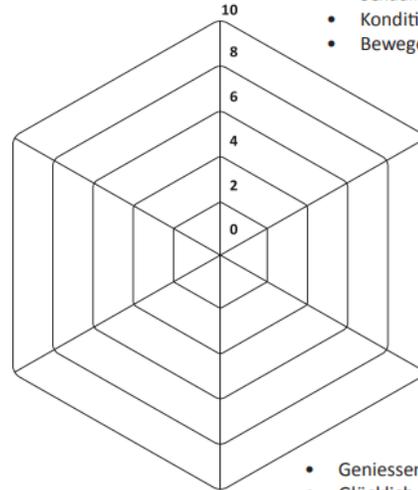


PARTIZIPATION



KÖRPERLICHE FUNKTION

- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Keine Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



MENTALES WOHLGEFÜHL

- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle



SINNGEBUNG

- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen



LEBENSQUALITÄT

- Geniessen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

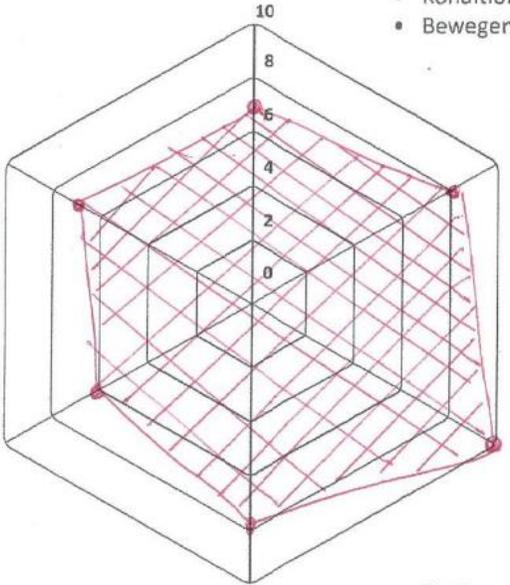
Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT



KÖRPERLICHE FUNKTION

- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen



DAS TÄGLICHE LEBEN

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können

PARTIZIPATION

- Soziale Beziehungen
- Ernstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben

LEBENSQUALITÄT

- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

MENTALES WOHLGEFUHL

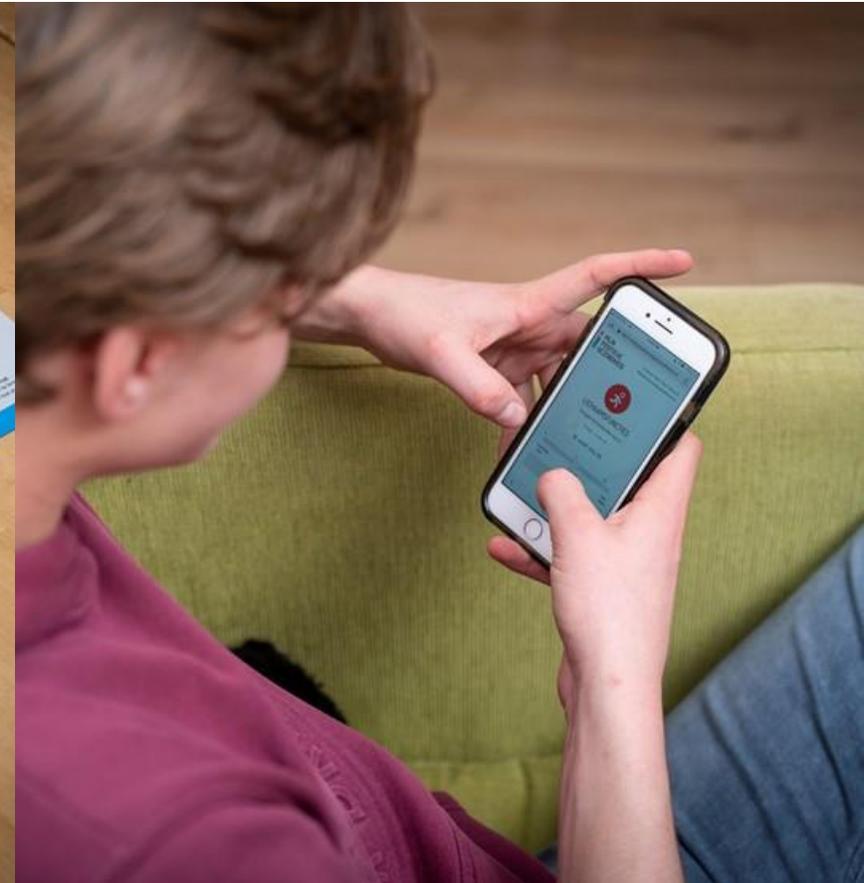
- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle

SINNGEBUNG

- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen

Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

Einsatz von Kommunikationsflyern und digitalen Tools



Warum den Fragebogen ausfüllen?

Diese Broschüre ist hilfreich, wenn du zum Beispiel mit deinem Arzt oder deiner Ärztin, Pflegenden, deinem Betreuer oder deiner Betreuerin, deinem Physiotherapeuten oder deiner Physiotherapeutin, Sozialarbeiter oder Sozialarbeiterin über dich und deine Gesundheit sprichst. Die Aussagen in dieser Broschüre können dir dabei helfen, über deine eigene Situation nachzudenken. Was sind deine Herausforderungen? Was ist dir wichtig? Und was würdest du gerne verändern?

Warum darüber nachdenken?

Gesundheit ist mehr als nicht krank zu sein. Es bedeutet auch dazu in der Lage zu sein mit Veränderungen einen guten Umgang zu finden. Dies können sowohl körperliche als auch andere Veränderungen im eigenen Leben sein – wie eine Verletzung, ein Rückschlag, altersbedingte Leiden, private Probleme, Überforderung oder der Abschied von einer geliebten Person. Um sich besser zu fühlen, gibt es viele Möglichkeiten.

Was ist Positive Gesundheit?

Positive Gesundheit ist eine Art, Gesundheit aus einer breiteren Perspektive zu betrachten. Zum Beispiel kann man fragen: Kommst du mit deinem Alltag zurecht? Bist du glücklich oder fühlst du dich einsam? Vielleicht brauchst du auch medizinische Versorgung oder Hilfe von deinem eigenen Umfeld? Im Grunde genommen geht es darum, dass du dich auf deine Weise gesund und voller Energie fühlst.

> Mehr dazu auf der Rückseite des Flyers

Die Kraft der Positiven Gesundheit

Die ehemalige Allgemeinärztin Machteld Huber hat darüber geforscht, was Menschen als „gesund“ betrachten. Sie begann mit ihrer Arbeit, nachdem sie selbst unter mehreren schweren Krankheiten gelitten und dabei festgestellt hatte, dass sie selbst einiges zu ihrer Genesung beitragen konnte. Ihre Studien haben gezeigt, dass Menschen, die selbst Krankheiten durchgemacht haben, Gesundheit viel breiter betrachten als nur auf der körperlichen Ebene. Es geht zum Beispiel auch darum, die eigenen Grenzen zu erkennen, sich mit sich selbst gut zu fühlen, Kontrolle über das eigene Leben zu haben und am sozialen Leben teilhaben zu können.

Gesund zu sein bedeutet daher mehr als nicht krank zu sein. Das heißt, dass es für Menschen, die eine medizinische Behandlung brauchen, möglicherweise andere Dinge gibt, die wichtig für sie sind, als die, die die Ihnen angeboten werden. Deshalb ist es so wichtig, darüber zu sprechen. In den Niederlanden arbeiten bereits viele Professionelle in medizinischen und sozialen Bereichen mit Positiver Gesundheit.

Möchtest du mehr erfahren? Auf www.mypositivehealth.com/de kannst du einen ausführlichen Fragenkatalog ausfüllen. Auf diese Weise findest du heraus, wie es dir geht, wann immer du möchtest.

www.positivehealth-international.com, in collaboration with
Institute for Positive Health (www.iph.nl/en)

©Copyright Positive Health International – Januar 2020



Wie geht es dir?

Darüber sprechen, was für deine Gesundheit wichtig ist.

Mehr dazu in dieser Broschüre.



Wie geht es dir?

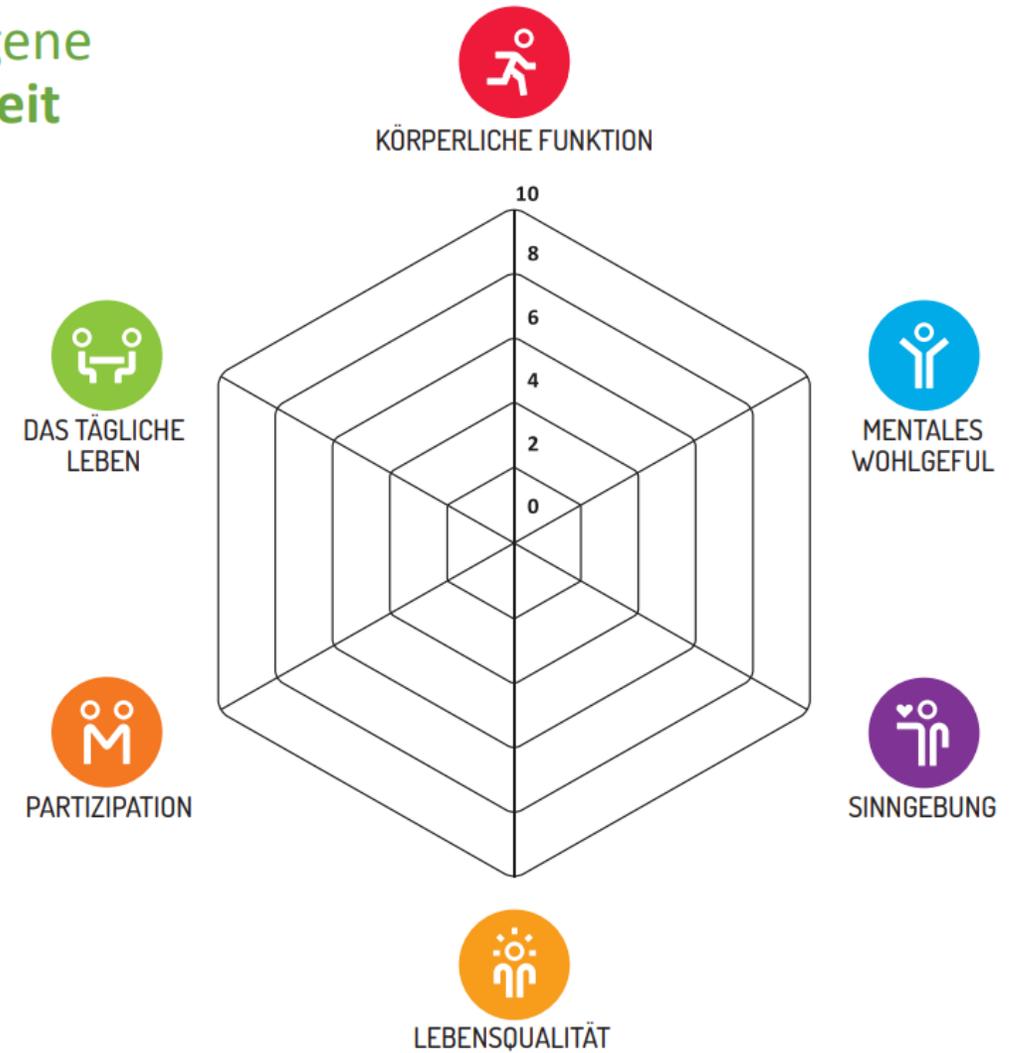
Trage für jeden Satz eine Zahl von 1 (= trifft gar nicht zu) bis 10 (= trifft voll und ganz zu) ein.

Öffne anschließend den Flyer und kreuze auf der entsprechenden Linie im Diagramm die jeweilige Zahl an. Zeichne dann eine Linie von einem Kreuz zum nächstliegenden Kreuz, bis alle Kreuze miteinander verbunden sind. So erhältst du eine Übersicht darüber, wie es dir aktuell geht und was du möglicherweise gerne verändern möchtest.

-  Ich fühle mich gesund
-  Ich bin fröhlich
-  Ich schaue hoffnungsvoll in die Zukunft
-  Ich genieße mein Leben
-  Ich habe guten Kontakt zu anderen Menschen
-  Ich kann für mich selbst sorgen

Bewerte deine eigene Positive Gesundheit

Beispiel:



Unterschiedliche Versionen vom 'Tool'

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

KÖRPERLICHE FUNKTION

- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Beschwerden oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegen

MENTALES WOHLFÜHL

- Gedächtnis
- Konzentrieren
- Kommunizieren
- Fröhlich sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Gefühl von Kontrolle

SINNGABUNG

- Sinnvoll leben
- Lebenslust
- Ziele erreichen wollen
- Vertrauen haben
- Akzeptieren
- Dankbarkeit
- Weiterlernen

LEBENSQUALITÄT

- Genießen
- Glücklich sein
- Sich wohlfühlen
- Lebensstabilität
- Sich sicher fühlen
- Intimität
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

PARTIZIPATION

- Soziale Beziehungen
- Erstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Sachen machen
- Unterstützung durch andere
- Dazugehören
- Erfüllende Aktivitäten
- Interesse am Gesellschaftsleben

DAS TÄGLICHE LEBEN

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenze kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können

Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

© IPH/PH | Gesprächsinstrument 2.0 www.positivehealth-international.com, in collaboration with institute for Positive Health (IPH): mypositivehealth.com/de

Erwachsene

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

JUGEND 16-25 JAHRE

MEIN KÖRPER

- Sich gesund fühlen
- Energie haben
- Keine körperlichen Beschwerden und Schmerzen
- Gesund essen
- (Gut) schlafen
- Fitness
- Sport und Bewegung
- Aussehen

MEINE GEFÜHLE UND GEDANKEN

- Konzentration
- Mit den eigenen Gefühlen umgehen
- Optimistisch sein
- Sich selbst akzeptieren
- Selbstvertrauen haben
- Umgang mit Veränderung
- Selbstkontrolle haben

SINNGABUNG

- Sinnvoll leben
- Vertrauen in die Zukunft
- Lebensfreude
- Ziele und Träume haben
- Entscheidungen treffen
- Dinge akzeptieren
- Dankbarkeit

LEBENSQUALITÄT

- Glücklich sein
- Genießen
- Ausgeglichen sein
- Sich sicher fühlen
- In einer angenehmen Umgebung leben
- Wohnsituation
- Mit dem Geld auskommen

SICH BETEILIGEN

- Soziale Kontakte
- Erstgenommen werden
- Gemeinsam schöne Dinge unternehmen
- Dazugehören
- Sich ausdrücken können
- Gute Beziehungen
- Unterstützung und Anerkennung von anderen bekommen

DAS TÄGLICHE LEBEN

- Für sich selbst sorgen
- Arbeiten oder lernen können
- Die eigenen Fähigkeiten kennen
- Kenntnisse über Gesundheit
- Planen können
- Um Hilfe bitten können
- Verzicht auf Rauchen, Alkohol und Drogen

Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

© IPH/PH | Tool jugendliche 1.0 www.positivehealth-international.com, in collaboration with institute for Positive Health (IPH)

Jugend 16-25 Jahre

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

KIND 8-16 JAHRE

MEIN KÖRPER

- Sich gut fühlen
- Energie haben
- Gesund essen
- Gut schlafen
- Sport und Bewegung
- Keine körperlichen Probleme
- Keine Schmerzen
- Aussehen

MEINE GEFÜHLE UND GEDANKEN

- Mit Gefühlen umgehen
- Sich selbst akzeptieren
- Sich anpassen können
- Optimistisch sein*
- Wissen, was man kann*
- Mit Enttäuschungen umgehen*

SICH IN SEINER HAUT WOHLFÜHLEN

- Genießen
- Glücklich sein
- Fröhlich sein
- Lust haben, Dinge zu unternehmen*
- Sich in seiner Umgebung wohlfühlen*
- Unterstützung und Verständnis von anderen bekommen*

SICH BETEILIGEN

- Sich auf die Zukunft freuen
- An etwas glauben
- Ziele und Träume haben
- Sich entscheiden können*
- Sich selbst kennen*
- Vorbilder haben*

DAS TÄGLICHE LEBEN

- Zur Schule gehen
- Sein können, wie man ist
- Freizeit haben
- Für sich selbst sorgen
- Sich normal fühlen
- Keine Einschränkungen spüren
- Verzicht auf Rauchen, Alkohol und Drogen*

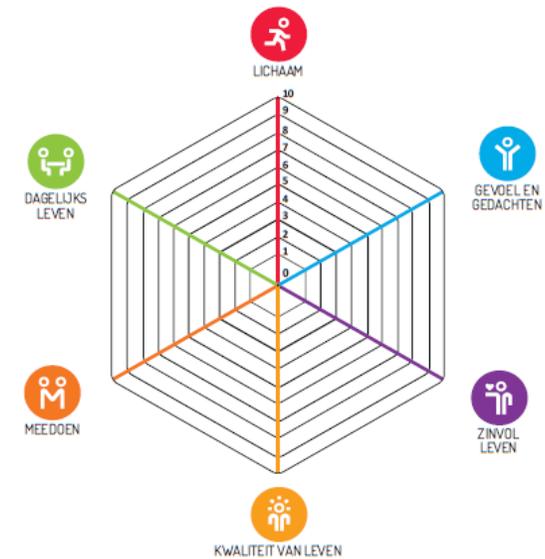
Folgendes ist mir noch besonders wichtig: _____

© IPH/PH | Kindertool 1.0 www.positivehealth-international.com, in collaboration with institute for Positive Health (IPH) *geeignet für Kinder ab 12 Jahren

Kindtool 8-16 jaar

EINFACHE VERSION AUF PAPIER

Können Sie herunterladen



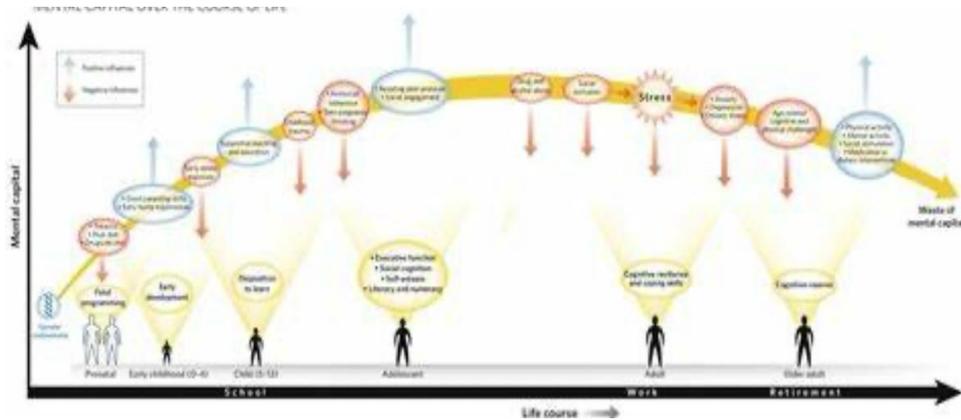
www.iph.nl/tools

“Fördert Selbsterkenntnis.
Erfahre bewusster, wie ich
lebe, dass ich zufrieden bin,
wie ich wohne”.

“Einfacher als
die Bürokratie”.

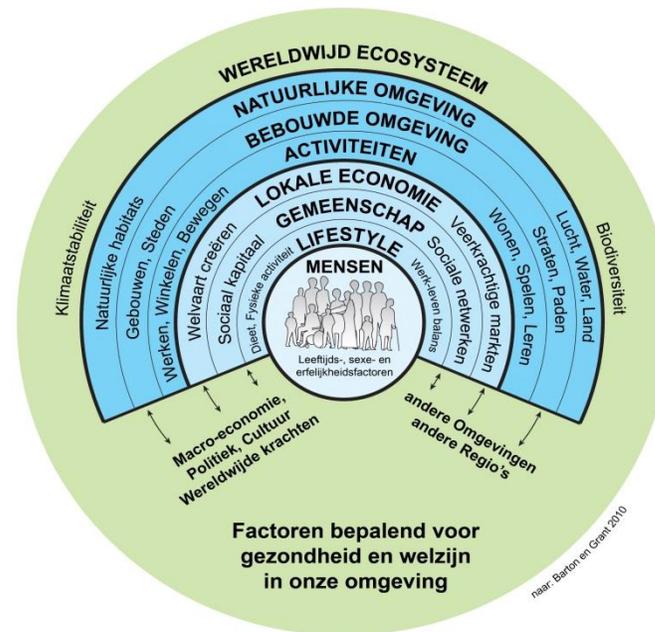
“Tolle Fragen über
alles in deiner
Lebenssphäre”.

Zielgruppen für das Gespräch mit PH



Positive Gezondheit:

*Das fördern von gesunder Entwicklung und
sinnerfülltem Leben
.... in einer gesundheitsfördernden Umgebung!*



Aufgabe Gesundheitspolitik in den Niederlanden

Gesundheit 'breit' in alle Gemeinden



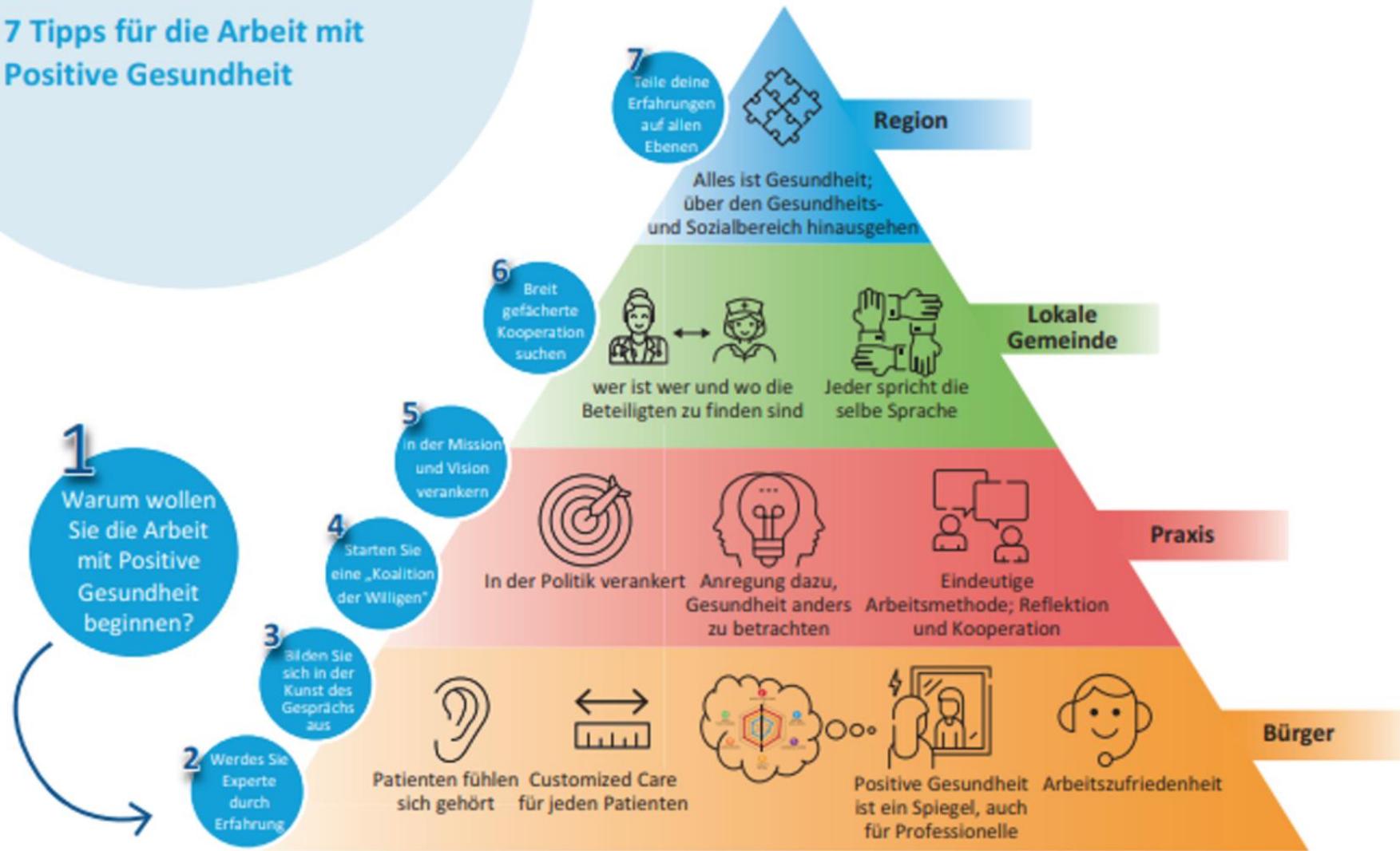
■ **Abb. 8.5** Visuelle Darstellung des Nationalen Strategiepapiers für das Gesundheitssystem 2020–2024 (Quelle: Rijksoverheid 2020, [1])

In den Niederlanden bewirkten verschiedene Faktoren die immer stärkere Verankerung von „Positieve Gezondheid“ :

1. Gemeinsames, aufrichtiges Augenmerk auf mehr Gesundheit und Wohlbefinden
2. Der Wunsch von Professionellen, wie Patient:innen nach mehr Raum für berufliche und persönliche Eigenständigkeit und Eigenverantwortung
3. Die Sinnhaftigkeit einer umfassenden Sicht auf Gesundheit
4. Der Fokus auf Prävention

Nutzen von Positive Gesundheit

7 Tipps für die Arbeit mit Positive Gesundheit



Vielzahl von Ländern arbeiten bereits mit Positive Gesundheit:



Germany 2022

Iceland: Training & Train den Trainer Program 2021-22

Belgium



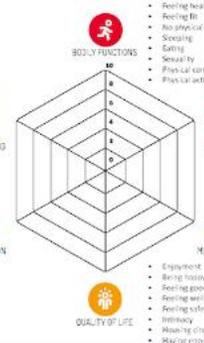
Good Practice

- erkenning v. echte ik
- leuker + werkplezier
- patiënt aan het werk
- ook in het juiste team
- hoop
- juiste slaagkans - niet van Eerste
- tool bij "heest ziek" + "noen Ekte"
- duidelijke rol voorlichting
- luchtigheid
- gelegenheid tot zelfevaluatie
- gezondheidsvisie
- wit "meer rust"
- haalbaar
- dynamisch - beweging
- minder zorgconsumptie



MY POSITIVE HEALTH

- Taking care of yourself
- Knowing your limitations
- Knowledge of health
- Managing time
- Managing money
- Being able to work
- Being able to help



BODY FUNCTIONS

MENTAL WELL-BEING

MEANINGFULNESS

QUALITY OF LIFE

- Feeling healthy
- Feeling fit
- No physical complaints and/or pain
- Eating
- Sleeping
- Sexual life
- Physical condition
- Physical activity

- Being able to remember things
- Being able to concentrate
- Being able to communicate
- Being cheerful
- Accepting yourself
- Being able to handle change
- Feeling relaxed

- Having a meaningful life
- Planning ahead
- Having confidence
- Accepting life
- Being grateful
- Lifelong learning

- Enjoyment
- Being happy
- Feeling good
- Feeling well balanced
- Feeling safe
- Interest
- Working circumstances
- Making enough money



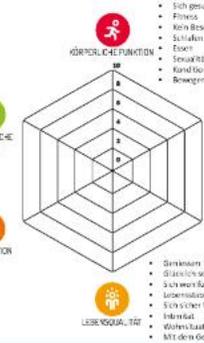
Something that is important to me is always:

© IPH/PHI | Design: Ingeborg van der Wal | www.postivehealth-international.com, in collaboration with Institute for Positive Health (IPH) | iphpositivehealth.com

Download PDF

MEINE POSITIVE GESUNDHEIT

- Für sich selbst sorgen
- Seine Grenzen kennen
- Gesundheitskompetenz
- Mit Zeit umgehen
- Mit Geld umgehen
- Arbeiten können
- Um Hilfe bitten können



KÖRPERLICHE FUNKTION

MENTALES WOHLFÜHL

LEBENSQUALITÄT

- Sich gesund fühlen
- Fitness
- Kein Beschwerden und/oder Schmerzen
- Schlafen
- Essen
- Sexualität
- Kondition
- Bewegung

- Gedächtnis
- Konzentration
- Kommunizieren
- Praktisch sein
- Sich selbst akzeptieren
- Umgang mit Veränderungen
- Geduldsfähigkeit

- Sinnvoll leben
- Lebensziel
- Ziele erreichen können
- Sich freuen können
- Akzeptieren
- Dankbar sein
- Weiterlernen

- Stimmung
- Situation sein
- Sich freuen können
- Lebenszufriedenheit
- Sich sicher fühlen
- Interaktiv
- Arbeitsituation
- Mit dem Geld auskommen



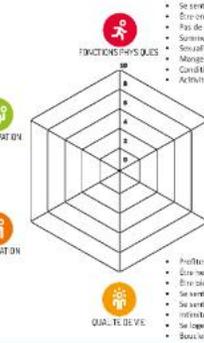
Es ist mir noch besonders wichtig:

© IPH/PHI | Design: Ingeborg van der Wal | www.postivehealth-international.com, in collaboration with Institute for Positive Health (IPH) | iphpositivehealth.com

Download PDF

MA SANTÉ POSITIVE

- Prendre soin de soi
- Connaître ses limites
- Avoir des connaissances en matière de santé
- Gérer son temps
- Gérer son argent
- Avoir l'habitude
- Pouvoir demander de l'aide



FONCTIONS PHYSIQUES

PARTICIPATION

QUALITÉ DE VIE

- Se sentir en bonne santé
- Être en forme
- Pas de problèmes et/ou douleurs
- Dormir
- Se nourrir
- Manger
- Conditions physiques
- Activité physique

- Mémoriser
- Se concentrer
- Communiquer
- Être pratique
- S'adapter
- Gérer les changements
- Sentiment de contrôle

- Sentiment d'utilité
- Être de vivre
- Avoir un avenir des choses
- Avoir confiance
- Accepter la vie comme elle est
- Gratitude
- Être d'apprendre

- Profiter
- Être heureux
- Être équilibré dans sa vie
- Se sentir en sécurité
- Se sentir en sécurité matériel
- Se lever / travailler
- Avoir une bonne santé



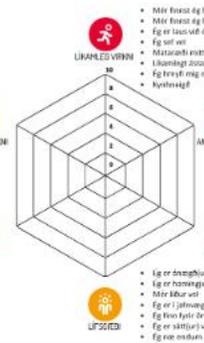
Il m'est encore plus important pour moi:

© IPH/PHI | Design: Ingeborg van der Wal | www.postivehealth-international.com, in collaboration with Institute for Positive Health (IPH) | iphpositivehealth.com

Download PDF

MÍN EIGIN JAKVEÐ HEILSA

- Eg sé um mig sjálfur
- Eg þekki mín mörk
- Eg veit það hvernig og er tilbúin að hjálpa mér
- Eg hef skilning á eigin fjárhæð
- Eg hef skilning á eigin heilbrigði
- Eg get séð um sjálfan mig
- Eg get séð um aðra



LÍKAMLEG VÆÐING

ANDLÆG VÆÐING

TILGANGUR

LÍFSGÆÐING

- Mér finnst ég heilbrigð/ur
- Mér finnst ég í formi
- Ég er laus við óþægindum og verkjum
- Ég sé vel
- Mataræði mitt er heilt
- Ég veit hvernig á að stjórna mataræði
- Ég get séð um sjálfan mig
- Ég get séð um aðra

- Ég man hluti
- Ég get orðið mér
- Ég get aðstoð
- Ég er sjálfvirkur
- Ég get tekið ábyrgð
- Ég veit hvernig á að hjálpa

- Ég hef mikilvæða lífi
- Ég hef áherslu
- Ég hef áherslu á að ná árangri
- Ég hef áherslu á að hjálpa
- Ég hef áherslu á að hjálpa
- Ég hef áherslu á að hjálpa

- Ég er tilbúin að hjálpa
- Ég er tilbúin að hjálpa
- Ég er tilbúin að hjálpa
- Ég er tilbúin að hjálpa
- Ég er tilbúin að hjálpa
- Ég er tilbúin að hjálpa



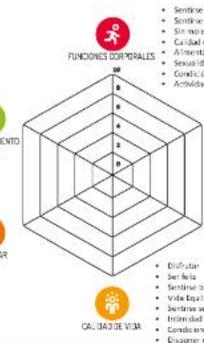
Ég séna áhersla sem er mér mikilvæg:

© IPH/PHI | Design: Ingeborg van der Wal | www.postivehealth-international.com, in collaboration with Institute for Positive Health (IPH) | iphpositivehealth.com

Download PDF

MI SALUD POSITIVA

- Autoeficacia
- Conocer sus propios límites
- Conocer su estado de salud
- Manejo del tiempo
- Manejo del dinero
- Poder trabajar
- Ser capaz de pedir ayuda



FUNCIÓNES CORPORALES

SAUD MENTAL

SENTIDO DE LA VIDA

CALIDAD DE VIDA

- Sentirse saludable
- Sentirse en forma
- Sin molestias físicas ni dolores
- Calidad del sueño
- Alimentación
- Sexualidad
- Condiciones físicas
- Actividad física

- Memoria
- Concentración
- Comunicación
- Poder trabajar
- Aprender a sí mismo
- Adaptación al cambio
- Sentirse en control

- Sentido de la vida
- Ganas de vivir
- Planear el futuro
- Tener confianza
- Aceptación
- Gratitude
- Aprender algo permanente

- Disfrutar
- Ser feliz
- Sentirse bien con uno mismo
- Valor Equilibrado
- Sentirse seguro
- Intimidad
- Condiciones de vivienda
- Disfrutar de suficiente dinero



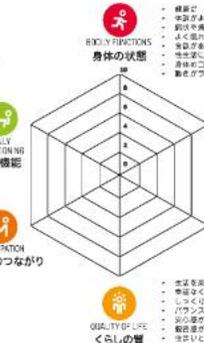
Algo importante para mí que falta:

© IPH/PHI | Design: Ingeborg van der Wal | www.postivehealth-international.com, in collaboration with Institute for Positive Health (IPH) | iphpositivehealth.com

Download PDF

私のポジティブヘルス

- 自分を知ること
- 自分の限界を知ること
- 健康に関する知識
- 時間管理
- 金銭管理
- 助けを求められる
- 助けを求められる



身体の状態

メンタルヘルスの状態

生活の意義

生活の質

- 健康
- 元気
- 痛みや不快な症状がない
- よく眠る
- 食生活が健康的
- 十分な休息が取れる
- 助けを求められる
- 助けを求められる

- 記憶力がよい
- 集中力がある
- コミュニケーション能力がある
- 働く
- 助けを求められる
- 助けを求められる
- 助けを求められる

- 生活に意義を感じる
- 希望がある
- 未来を思い描くことができる
- 自信がある
- 変化に対応できる
- 感謝の気持ちがある
- 成長を感じている

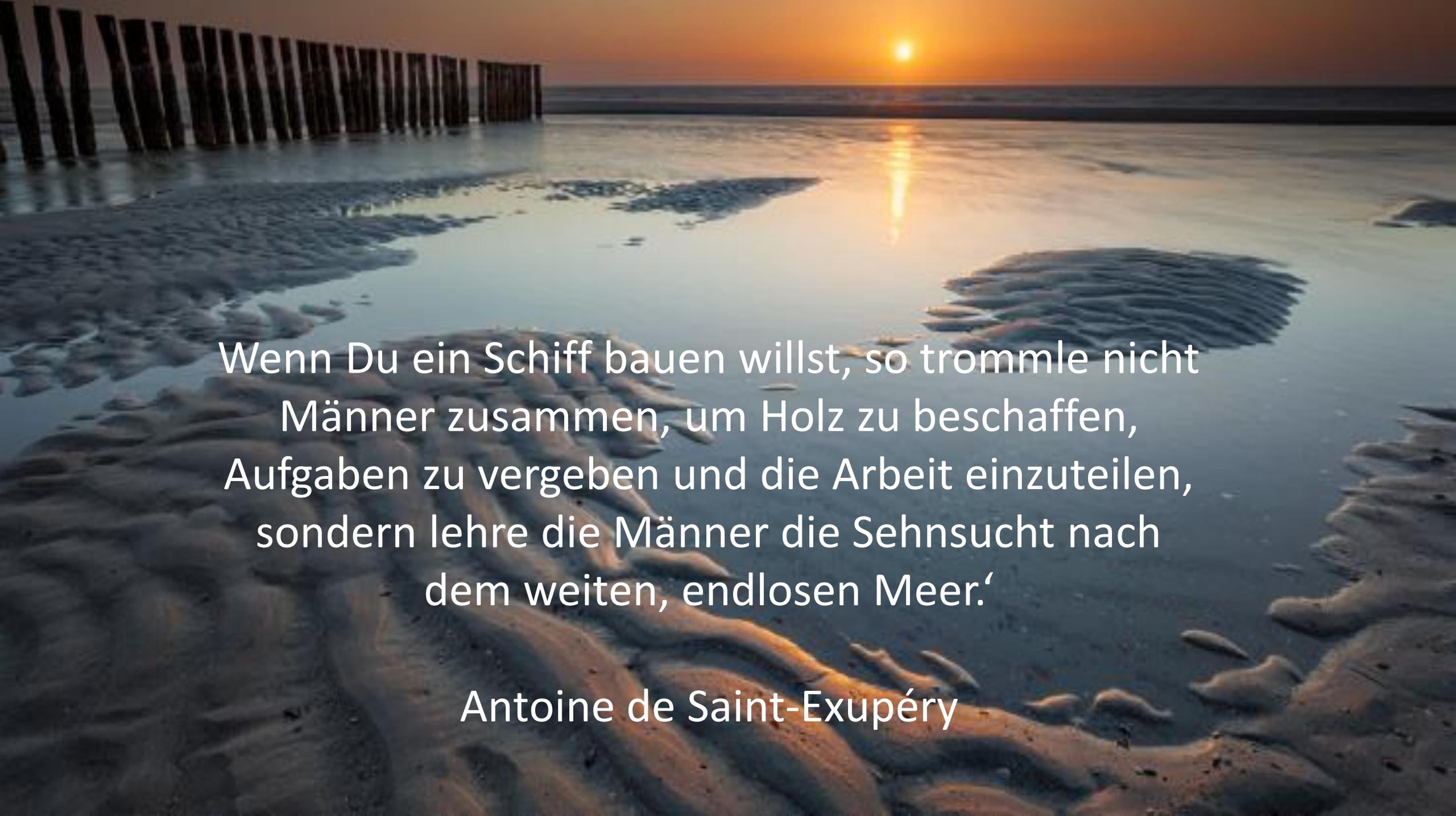
- 楽しむことができる
- 幸せを感じることができる
- 生活に満足している
- 生活に満足している
- 生活に満足している
- 生活に満足している



Something that is important to me is always:

© IPH/PHI | Design: Ingeborg van der Wal | www.postivehealth-international.com, in collaboration with Institute for Positive Health (IPH) | iphpositivehealth.com

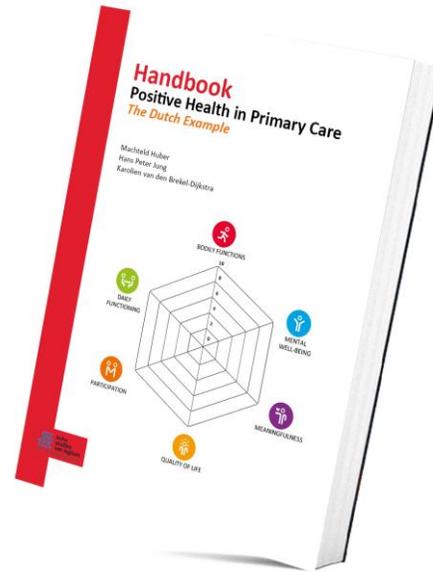
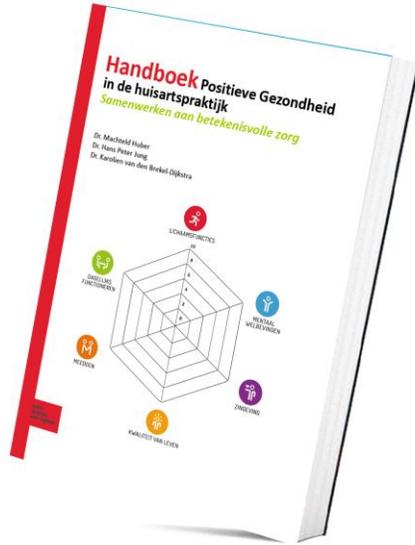
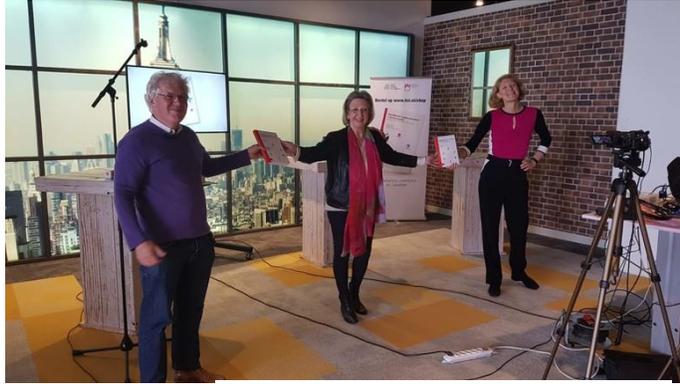
Download PDF

A serene sunset scene over a beach. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The beach is covered in sand with gentle ripples. In the background, a wooden pier extends into the sea. The overall mood is peaceful and contemplative.

Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht
Männer zusammen, um Holz zu beschaffen,
Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach
dem weiten, endlosen Meer.'

Antoine de Saint-Exupéry

Handbook Positive Health in Primary Care, jetzt auch in Deutsch



Mit Positiver Gesundheit zur Verbesserung der hausärztlichen Versorgung beitragen



Par

Symposium: Gesundheit mal anders...!

Das Konzept „Positive Gesundheit“ aus den Niederlanden – Impulse für eine ressourcenorientierte und nachhaltige Gesundheitsversorgung in Deutschland

In den Niederlanden findet gerade eine (R)evolution statt
www.positive-gesundheit.eu



Sie können jetzt los!

- Lassen Sie sich inspirieren
- Fordern Sie die Präsentation an
- Füllen Sie Ihr eigenes Spinnennetz aus
- Melden Sie sich für unseren Newsletter an
- Bestellen Sie das Handbuch
- Nehmen Sie an unseren neuen Schulungen teil
- Werden Sie Teil unseres Netzwerks
- **Nehmen Sie am Workshop teil**



<https://positivehealth-international.com/request-for-presentation>

www.dachverband-salutogenese.de

achim.mortsiefer@uni-wh.de

k.vandenbrekel@positivehealth-international.com



2023.
XXI, 334 S. 95 Abb., 82 Abb. in
Farbe.

Druckausgabe

Geb.
€ (D) 49,99 | € (A) 51,39 |
CHF 55.50
ISBN 978-3-662-67302-7

eBook

€ 39,99 | CHF 44.00
ISBN 978-3-662-67303-4

[Twitter Springer Shop](#)
 [Facebook Springer Shop DE](#)

M. Huber, H. P. Jung, K. van den Brekel-Dijkstra

Handbuch Positive Gesundheit in der Hausarztpraxis

Gemeinsam an einer sinnvollen Versorgung arbeiten

- Stellt das niederländische Konzept der "Positiven Gesundheit" vor
- Vereint theoretische Grundlagen und praktische Tipps zur Umsetzung
- Adressiert Kernwerte und Herausforderungen der Allgemeinmedizin

Immer mehr Ärzte entdecken die vielen Vorteile, die die Arbeit mit dem Konzept der Positiven Gesundheit bringt. Es hilft, auf eine neue Weise mit Patienten zu sprechen: Im Mittelpunkt stehen die Ressourcen, das, was möglich ist, nicht das, was aufgrund einer Erkrankung unmöglich ist. Dieser Perspektivwechsel eröffnet nicht nur Patienten neue Sichtweisen, auch Hausärzte profitieren davon. Das Buch gibt zahlreiche Tipps, erzählt die Entstehungsgeschichte des Modells und beschreibt Beispiele aus der Praxis. Es erklärt die wissenschaftlichen Grundlagen von Positiver Gesundheit, wobei der Schwerpunkt immer darauf liegt, was für den Patienten von Bedeutung ist. Aber vor allem lädt Sie das Buch dazu ein, Positive Gesundheit im Sprechzimmer, in der Praxisorganisation und im Quartier einzuführen. Denn gerade in der Kooperation und dem gemeinsamen Bemühen liegt die Kraft dieser neuen Herangehensweise. Sie erfahren, wie Positive Gesundheit nahtlos an die Kernwerte und Herausforderungen der Allgemeinmedizin anknüpft. Das Handbuch wendet sich sowohl an Professionelle in und um die Hausarztpraxis, als auch an diejenigen, die noch in der Ausbildung sind. Es beschreibt das niederländische Gesundheitssystem und welche Erfahrungen dabei gemacht wurden, für das Konzept der Positiven Gesundheit zu begeistern und dieses im System zu verankern. Diese Publikation ist daher unentbehrlich für jeden, der mit Positiver Gesundheit zur Verbesserung der hausärztlichen Versorgung beitragen will.

Machteld Huber ist ehemalige Hausärztin und Forscherin und legte den Grundstein für Positive Gesundheit. Die Hausärzte Hans Peter Jung und Karolien van den Brekel-Dijkstra arbeiten in der Praxis täglich mit diesem Modell. Alle drei gehören dem Institute for Positive Health an.

Verpassen Sie mit **SpringerAlerts** keine aktuellen
Informationen aus Ihrem Fachbereich!



Online auf springer.com bestellen / E-Mail: customerservice@springernature.com / Tel.: +49 (0) 6221-345-0
€ (D): gebundener Ladenpreis in Deutschland, € (A): Preis in Österreich, CHF: unverbindliche Preisempfehlung.
Alle Preise inkl. gesetzl. MwSt. und evtl. anfallender Versandkosten.

Freie Downloads

Auf unserer Website finden Sie kostenlose Downloads
des deutschen Dialogtools für Erwachsene, Jugend und Kinder.



Materialien

Wir unterstützen Fachleute dabei, die entwickelten Instrumente und
Methoden zu nutzen. Die Materialien richten sich an alle, die mehr
über Positive Gesundheit erfahren und es in der Praxis anwenden
möchten.



Diese dreifach gefaltete Broschüre im A5-Format
enthält auf der Rückseite das Spinnennetz mit
einer kurzen Erklärung. Nützlich für ein
Wartezimmer oder zum Weitergeben an
jemanden.



Möchten Sie mit Positive Gesundheit beginnen?

Mit weitere Training lernen Sie das Konzept der Positive Gesundheit
am eigenen Leib kennen. Sie werden herausfinden, was für Sie
wirklich wichtig ist.

Sie können in Ihrem eigenen Tempo mit dem neuen E-Learning
über die Essenz von Positive Health beginnen, danach folgen weitere
Module zur Anwendung und Umsetzung des weiteren Gesprächs in die Praxis.



Start setting your learning goals for 2024! We offer a **20% discount** with the code: GOALS2024.

Module 1
**Essence
of Positive Health**
*Introduction by
e-learning*

Module 2
**Power
of Positive Health**
*How to apply
in your daily work*

Module 3
**Implementation
of Positive Health**
*How to embed in
your practice*

Module 4
**Local Trainer
Development**
*Become a local
trainer*

Module 1 is designed to introduce you to the concept of Positive Health. What is the essence of it, and how can you cultivate a mindset that empowers others towards greater health and well-being? As a professional, you'll discover how to listen in a new way.

In this training, you start by finding your own basis and experiencing the concept of Positive Health for yourself. You will explore your own Positive Health and identify what truly matters to you. How are you doing? Do you practice what you preach? How can you take good care of your own health and what does it mean for the people, patients, clients with whom you have 'the alternative conversation'.

You will learn to use the spiderweb as a tool to start a conversation and allowing the other person to express their thoughts. You'll then develop the ability to respond to the their desire for change and assist them in identifying concrete steps they can take themselves, with your support or that of others.

Invest 99 euros and start the e-learning immediately!

Book the e-learning module in English

NEW! Also available in German!



GB Power of Positive Health –
online – start 11 March 2024 –
English spoken

€499,00

View More

